

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

星光体(阴神)出游法

修真图书馆.十方
2022.11.26 整理

那么如何练星光体呢?

第一、放松。你知道如何放松吗?

首先,让自己的身体舒适地躺在床上,将念头集中在脚趾、膝、手、手臂等全身上下。把他们想像成小人,脑中构出一幅小人在拉动你全身的肌肉,使你全身神经抽动的图画。想像你自己好像一个巨人,由空中向下看这些人小,然后用心念对他说话,叫他们从你的腿部离开,从脚部离开,命令他们从你的手、手臂走开、叫他们全部在你的脐眼与胸骨尾部之间的空地集合。如果你用手触摸身体中央和肋骨间有一条硬硬的东西,那就是胸骨尾部、用手指向在下一点的部位到脐眼中的地方,就是指定小人集合的地方。命令小人向那个地方集合,你似乎看见他们正排成队伍,行军一样经过四肢,走到身体上,就像忙碌的工厂工人结束一天工作后的情形一样。

小人都来到指定的地点,离开了你的手和脚,所以四肢部分自然就松弛了,这些小人使你机械动作的来源,他们替运转站或神经中心工作,这时,你的手脚并不感觉麻木,而是没有任何紧张,也没有任何疲倦,可以是已经没有手脚在那里存在了。

现在小人在预定的地方集合,就像一群工人参加政治性的一样,你在想像中注视他们几分钟后,让你的目光涵盖他们全体,然后很稳定而有信心的告诉他们离去。告诉他们在你命令他们回来之前,离开你的身体。告诉他们顺著银带(从小人集合的地方出发的蓝黄气带)远远离开。

请在脑中构出一幅图画:银带由你的肉体伸展出去,至无穷远的范围。银带好像是一种通道,像地下铁道一样。这时正是像北京、广州或上海忙碌的交通时段,所有的人马上离开城市至郊区去一满车一满车载著这些人离去,使城市顿时变得相当安静,你命令不具体做些事,只要练习,这件事相当容易做到,然后就不再紧张受力,你的神经也就不会再激动,你想什么都不要紧,如果你不想更好,就这样缓缓平静地呼吸一段时间,再把你的思想像你赶走小人一样遣开。

在你放松休息把杂念的开关关掉,让你的心更能接受新事物。你果你勤练下去,你会发现你会关掉那些乱七八糟的杂念,进而接受真正的实相,你能知觉不同生存面的东西。他们与地球上的任何生命不同,且也任何特定的名词来形容他抽象的本质。你只需多多练习,便能见到未来之物。

有很多伟人,能随时小睡片刻,几分钟醒来,精神抖擞,眼中闪著灵光,这些人能随时用自己的意念将杂念的开关关掉,对准“天”的频道接受其信息。这一点,只要你练习也可以办到。

第二、使星光体出游的具体方法:

当你身体平躺在床上,使全身各部位的肌肉都放松以后,先默念祈祷词:“在某某日要做星光体旅游,我将完全知道自己所行所见,并且在回到身体时完全记得,我将能胜任此事,不会失败。”你必须重复祈祷词三遍,第三次加上肯定。理由是:一个人说出一件事以后,潜意识不见得感觉接受这个信息。因为一天到晚都在说话,所以一次不足以引起注意。重复三次,到睡再重复。你不要让别人知道,否则他们会怀疑。所以他

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

们看不见“神仙”也无法和动物做心灵感应。请注意：实验的当天一定要心平气和，不论对别人还是自己，否则你心意受到困扰后，星光体旅游就只好延期。因此，要极高兴地当在一次旅行，像到远方去探望亲人一样愉快。你走进卧室慢慢更衣，心里十分镇静，呼吸也很稳定，等你准备好上床前，看看你的睡衣是否够舒适？也就是看脖子被勒著没有，或者腰部是不是太紧。然后，再看看温度是否不冷不热，最好能穿盖得少些，你总不喜欢被压咋很舒服吧？

把卧室的灯光关掉，把窗帘拉拢起来，免得天还未亮，眼睛就受到强光的刺激。把自己安排妥当，软绵绵地躺到床上去，让自己完全放松，如果你能够不睡著，最好不睡著，要是你的祈祷调整成功的话，睡著了也没关系，你还是会记得。你最好是保持清醒，因为第一次出体的事情真是一件有趣的事情。

舒服地躺着一最好背部向下平躺，想像你自己正在用力把另一个身体挤出体外，想像如烟雾一般的星光体已经被你推出去了，你感觉得到他像一个软木塞一样从水中浮到水面，“你能感到他由肉体的分子中脱离出来。然后有一种轻微撕裂的感觉，等这种感觉快停下来时，你要注意会有一阵痉挛的抽动，你要小心，否则抽动太厉害时，星光体就会被吓回肉体去了，等轻微撕裂的感觉停止不动了，你会觉得忽然有点冷，好像有东西离你而去的感觉。也许你会感觉有东西在你上面，好像有人拿枕头丢一样，这时不必惊慌，如能这样，下一步便是你由床尾到天花板向下看自己。

第一次出体不妨仔细观察自己，面对面才能看清楚，别无更佳方法。自己检查过自己之后，你应该练习在房中走动，看著柜子里或抽屉里，你会发现你到任何地方都很容易，你可以去看天花板，以及你平常到不了的地方。毫无疑问，你会发现灰尘多，用手摸灰尘而不留下手印，你的手指、手背可以穿过墙，而没有任何感觉。

当你满意了你自己可以随便移动到任何地方之后，请看看你的星光体与肉体之间有什么东西？看见你的银带闪烁了吗？如果你看过铁匠用铁鎚打烧红的金属发出的火光，不过在银带的情况下，那种火光不是红的，而是蓝色或黄色的。你会发现随便你的星光体怎么移动，银带都毫无困难地伸长，而且有宽窄大小也不变。请你再看一次你的肉体，然后出发到你计划的地方去。请想著要见的人及要去的地方，不必费任何力气，只要想那个人与地方。你会穿过天花板升到空中，下面是你的家及附近的街道。如果是你第一次在意识清楚的情况下去游，则你向目的地进行的速度不会太快，你将很清楚地认出下面的地形。等你习惯了有意识的星光体施游之后，你就会以“念”的速度行进，而当你能做到这一步时，不论你去那里都不会受到限制了。

星光体不呼吸，所以你能进入太空，反而能使意识保持清醒而星光体出游，理由是使星光体对肉体舒适的状态下产生极端的厌恶。

第三、星光体如何出游：

我们的身体平躺在床上，意识是清醒的，全身放松了，渐渐有种轻微撕裂的感觉，好像有什么东西在飘浮、移动，全身有一种极轻微的痒感，渐渐的肉体与星光体分开了。在身体端有云状形体在闪烁的银带上形成。像一片墨水印一样飘浮在空中，它渐渐形成人体的形状在离肉体三、四米的地方（上空）摇摆几秒钟后上升些，接著脚向下渐渐变成站姿。到床前凝视已离开但仍与银带相连的肉体。

室内跳动的光彩好像奇形怪状的动物，银带闪动著银蓝色不刺眼的光，星光体也一样，星光体向四周看一看后，再下看看舒服躺在那儿的肉体，肉眼是闭著的、呼吸沉静面轻浅，不动也没有痉挛。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

星光体觉得满意后，安静而缓慢地向上升，穿过房间的天花板及屋顶而到达外面夜空之中。银带一直伸长，一百尺、二百尺……然后停下来，四周张望。这时，能看到从远远近近的房屋里伸展出许多淡蓝的线，那是其它人的银带，有的很长很高……飘浮到屋顶上星光体，它一旦决定了去哪儿，就开始以非常快的速度，几乎是一瞬间，就经过陆地海洋，星光体快速地超过了时间由夜晚回到黄昏、下午，直回到日正当中的时刻，最后达到它想要著的地方，它所安的土地，所爱的人，接著缓缓下降，混入人体的人群中，不被人发觉，别人也听不见它的声音，但它知道这一切。

最后有一种连续的牵扯力经由肉体传来。那是留在远处的肉体感到黎明将至召唤星光体回去，星光体徘徊了一阵，直到最后不能再不理睬召唤了，才升入空中，先停一会儿，终于像只要返家的鸽子，加快速度，飞快地掠过大地，水域，一直来到屋顶上方的位置。这时，其它的银带也在抖动，表明其他的人也正要回到肉体里去。星光体由屋顶及天花板穿过，向正在沉睡的肉体接近，非常轻巧，缓慢地调整沉入肉体的姿势，非常缓慢而轻柔小心地回到肉体上。有一段时间有种寒冷而迟钝的感觉、好像铅块压下来一样，就像温暖的体穿上一件湿冷的外衣。肉体抖动一下，睁开眼睛，窗外第一线模糊的阳光出现在地平线上。这个肉体活动一下说：“我记得昨晚全部经过。”

只做三、五天你是办不到的，因为我们的痴心妄想太多，无法静下来，但首先要“想像”你能做到；你相信你有信心能做到。

关于出游的答疑

问：使星光体脱离肉体的关键是什么？

答：室内光线，温度调好后，先使四肢放松，然后把注意力统统集中到胸骨尾部肚脐之间，再用一种观想的方法使集中场所的活动部位远远地离去，尔后再把脑中的杂念排除。不过，别忘了念三遍祈祷词。接著，想像另一个光体烟雾一样从你的肉体中轻飘飘地冒出来，请记住：此时千万不要紧张胆怯和怀疑，否则就错过了机会。这就是关键。

问：祈祷词有什么用？

答：祈祷词就像你们为乾一番事业有著远大的理想宏伟的目标，为达到目的，粉身碎骨也决不罢休一样。祈祷词一方面提醒你不要昏沉，另一方面提醒你别忘了该做的事，不然，我们的意识就在舒适的静境中进入失控的梦乡。

问：星光体出游后，回不来怎么办？ 答：星光体本身就是从肉体中分割而出的一份，呈蓝色或黄色的银带却是两体的连接线。银带不会在星光体出游后因距离而长而短，它的粗细是永远不变的。假如肉体有何不测，光体自然会接到经银带传来的告急信息，只要瞬间，即可回到肉体上面，并升降与完合为一体。

问：星光体出游后，遇到他界的侵害怎么办？

答：星光体只要能出游，神通也就具备了，如果遇到他界的低灵（小神通的鬼神）来戏弄你，嘲笑你，变化各种凶相来吓唬你时，你别畏惧。它永远也伤害不了你，因为你的神通比他大，它只是把你当成刚出世的婴儿看待，你别理它，它就对你没有任何办法，可谓是“一正压百邪”。况且你会一次比一次的神通广大。

问：白天也能做星光体旅行吗？

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

答：不能，白天噪音太多，太大，再加上强光的刺激，根本无法做。

4 问：练星光体对健康有无影响？

答：没有，练功本身就是一种修真养性的方法，况且，练星光体先求松静自然，对大脑是一种很好的休息方式，对体内是最佳的放松，我们从中能获得寿益，而得大自在。

问：星光体好练吗？

答：可以说好练，也可以说不好练，要知道：一念善是天堂；一念恶是地狱。如果以善奉行，培养自己的福口，并持之以恆，契而不捨，自然好练，如果两天打鱼，三天晒网，那就练不成。

问：练星光体能练出那些神通？

答：星光体是佛教的功法，故有六通出现，即天眼通，他心通，神足通，宿命通，漏尽通（烦恼断尽）

问：星光体回到肉体后出现头痛怎么办？

答：出现头痛是因为光体与肉体没有合一，此时只要再出体三、四米后，并轻轻地对准肉体落下去，头痛即刻消失。总之：初练星光体要小心，谨慎，且不能求快，又能循序渐进，才会事半功倍。

出摄阴神之法，
将形神融合于天地，
再以天地为形凝神而出。
灵体出游没有值得害怕的！
怕这怕那畏畏缩缩此法难成！
一一十方 2022.1.26 评

库藏书籍数万，此生无悔修行。
修真图书馆 微信 reo400